



ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਘੁਸਪੈਠ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਨੀਂਦ

ਨੀਂਦ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਰਾਤ 7-9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਤਪੀੜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਅਸਤ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ, ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਨ ਘੁਸਪੈਠ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ। ਕਿਸੇ ਅਜੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਥਕਾਵਟ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਅਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਮਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਕੁਝ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ - ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ, ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਫਿਲਮ ਵੇਖਣਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ
- ਪੂਰਥਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ/ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ
- ਸਿਮਰਨ/ਧਿਆਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤਿੰਨ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹਨ
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4-5 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਦੇਰ ਰਾਤ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇਖਣ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਰ ਰਾਤ ਉਹੀ ਮਦਦਗਾਰ ਰੁਟੀਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਇਸਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣਾ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਣਾਅ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਹੈ, ਸ਼ਰੀਰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਣ ਵੀ ਵਧੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਪਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ। ਇਸਦੇ ਹੋਰ ਆਮ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ਘਟੀ ਹੋਈ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮੂਡ ਸਵਿੰਗ, ਵਧੀ ਹੋਈ ਭਾਵੁਕਤਾ, ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ।

ਘੁਸਪੈਠ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰ ਰਹੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਚਾਰ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਘੁਸਪੈਠ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲੈ ਸਕੋ। ਘੁਸਪੈਠ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਟਰਿੱਗਰਾਂ, ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਥਾਨਾਂ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਘੁਸਪੈਠ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ? ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਟਰਿੱਗਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ, ਉੱਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਚੱਲਦੀ ਰੇਲਗੱਡੀ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੀਬਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਜਰਨਲ ਰੱਖੋ। ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦੁਖਦਾਈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਰੀਭੀਰ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਫੌਰਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਸਾਹਿਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ 866-732-7392 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨ ਹਿੱਤ ਵਾਸਤੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਰਸਾਲੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। © ਸਿੱਖ ਹੀਲਿੰਗ ਕਲੈਕਟਿਵ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿੱਖ ਹੀਲਿੰਗ ਕਲੈਕਟਿਵ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਮਰੀਕਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸਿੱਖਅਮਰੀਕਨ ਲੀਗਲ ਡਿਫੈਂਸ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਫੰਡ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਗ੍ਰਾਂਟਰਾਹੀ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਧੰਨਵਾਦ।

